

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

641 kcal
białko ogółem 23,82 g, błonnik pokarmowy 6,83 g, cukry 23,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g, sól 1,51 g, tłuszcz 18,86 g, węglowodany ogółem 98,98 g, węglowodany przyswajalne 54,4 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 75 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 35,001 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

ogórek św.

ogórek św. 70 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

Obiad

977 kcal
białko ogółem 46,4 g, błonnik pokarmowy 15,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, sól 4,74 g, tłuszcz 21,84 g, węglowodany przyswajalne 113,42 g, węglowodany ogółem 154,55 g, cukry 23,75 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7, 1, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4, 1, 6, 9, 10, 3/

filet z miruny patag. 150 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 10 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cytryna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7, 3, 10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

521 kcal
białko ogółem 13,06 g, błonnik pokarmowy 3,25 g, cukry 3,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,42 g, sól 1,56 g, tłuszcz 26,95 g, węglowodany ogółem 56,84 g, węglowodany przyswajalne 53,34 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Sałátka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1, 2, 4, 3, 10, 5, 6, 9, 11, 13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 2324 kcal, białko ogółem 87,31 g, błonnik pokarmowy 31,16 g, cukry 68,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,28 g, sól 7,84 g, tłuszcz 75,55 g, węglowodany ogółem 350,8 g, węglowodany przyswajalne 239,96 g,

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

696 kcal
białko ogółem 25,98 g, błonnik pokarmowy 5,23 g, cukry 24,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, sól 1,9 g, tłuszcz 18,76 g, węglowodany ogółem 105,96 g, węglowodany przyswajalne 62,57 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

977 kcal
białko ogółem 46,4 g, błonnik pokarmowy 15,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, sól 4,74 g, tłuszcz 21,84 g, węglowodany przyswajalne 113,42 g, węglowodany ogółem 154,55 g, cukry 23,75 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabielały 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/

filet z miruny patag. 150 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 10 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cytryna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

654 kcal
białko ogółem 20,02 g, błonnik pokarmowy 6,49 g, cukry 2,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,64 g, sól 2,08 g, tłuszcz 28,05 g, węglowodany ogółem 80,82 g, węglowodany przyswajalne 73,72 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Suma posiłków: 2510 kcal, białko ogółem 94,63 g, błonnik pokarmowy 29 g, cukry 73,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,45 g, sól 8,73 g, tłuszcz 76,15 g, węglowodany ogółem 381,16 g, węglowodany przyswajalne 249,71 g.

D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

662 kcal
białko ogółem 28,12 g, błonnik pokarmowy 10,87 g, cukry 9,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,58 g, sól 1,39 g, tłuszcz 22,55 g, węglowodany ogółem 88,66 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 30,00005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

roszponka

roszponka 25 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

Obiad

977 kcal
białko ogółem 46,4 g, błonnik pokarmowy 15,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, sól 4,74 g, tłuszcz 21,84 g, węglowodany przyswajalne 113,42 g, węglowodany ogółem 154,55 g, cukry 23,75 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/

filet z miruny patag. 150 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 10 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczątka 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cytryna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

111 kcal
białko ogółem 3,77 g, błonnik pokarmowy 7,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,1 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany przyswajalne 13,02 g, węglowodany ogółem 21,61 g, cukry 8,81 g

Kolacja

584 kcal
białko ogółem 20,1 g, błonnik pokarmowy 10,33 g, cukry 2,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,94 g, sól 1,58 g, tłuszcz 24,16 g, węglowodany ogółem 74,42 g, węglowodany przyswajalne 64,68 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Suma posiłków: 2524 kcal, białko ogółem 102,22 g, błonnik pokarmowy 49,09 g, cukry 62,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,97 g, sól 8,08 g, tłuszcz 70,66 g, węglowodany ogółem 381,09 g, węglowodany przyswajalne 261,71 g.

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

841 kcal
białko ogółem 34,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,11 g, sól 2,86 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany ogółem 137,6 g, węglowodany przyswajalne 92,56 g, cukry 37,35 g, błonnik pokarmowy 6,88 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

859 kcal
białko ogółem 41,81 g, błonnik pokarmowy 14,01 g, cukry 24,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g, sól 1,62 g, tłuszcz 18,05 g, węglowodany ogółem 137,13 g, węglowodany przyswajalne 98,95 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/

filet z miruny patag. 150 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 10 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cytryna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

594 kcal
białko ogółem 19,96 g, błonnik pokarmowy 6,49 g, cukry 2,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,26 g, sól 2,08 g, tłuszcz 21,45 g, węglowodany ogółem 80,76 g, węglowodany przyswajalne 73,66 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2386 kcal, białko ogółem 96,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,75 g, sól 6,56 g, tłuszcz 56,79 g, węglowodany ogółem 377,49 g, węglowodany przyswajalne 265,17 g, cukry 86,68 g, błonnik pokarmowy 27,38 g.

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

696 kcal
białko ogółem 25,98 g, błonnik pokarmowy 5,23 g, cukry 24,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, sól 1,9 g, tłuszcz 18,76 g, węglowodany ogółem 105,96 g, węglowodany przyswajalne 62,57 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

977 kcal
białko ogółem 46,4 g, błonnik pokarmowy 15,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, sól 4,74 g, tłuszcz 21,84 g, węglowodany przyswajalne 113,42 g, węglowodany ogółem 154,55 g, cukry 23,75 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/

filet z miruny patag. 150 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 10 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cytryna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

654 kcal
białko ogółem 20,02 g, błonnik pokarmowy 6,49 g, cukry 2,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,64 g, sól 2,08 g, tłuszcz 28,05 g, węglowodany ogółem 80,82 g, węglowodany przyswajalne 73,72 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2419 kcal, białko ogółem 92,4 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, cukry 73,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,36 g, sól 8,72 g, tłuszcz 68,65 g, węglowodany ogółem 363,33 g, węglowodany przyswajalne 249,71 g.

D03+D09 dieta z ograniczeniem łatwoprzysw węgl + o zmienionej konsyst. (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

662 kcal
białko ogółem 28,12 g, błonnik pokarmowy 10,87 g, cukry 9,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,58 g, sól 1,39 g, tłuszcz 22,55 g, węglowodany ogółem 88,66 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

hummus z pomidorami /Alergeny: 11/

hummus z pomidorami 30,00005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

roszponka

roszponka 25 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 44,99964 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

94 kcal
białko ogółem 1,8 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 17,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 22,6 g, węglowodany przyswajalne 18,8 g

Obiad

977 kcal
białko ogółem 46,4 g, błonnik pokarmowy 15,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, sól 4,74 g, tłuszcz 21,84 g, węglowodany przyswajalne 113,42 g, węglowodany ogółem 154,55 g, cukry 23,75 g

pomarańcze

pomarańcze 200 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/

filet z miruny patag. 150 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 10 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cytryna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

111 kcal
białko ogółem 3,77 g, błonnik pokarmowy 7,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,16 g, sól 0,1 g, tłuszcz 0,76 g, węglowodany przyswajalne 13,02 g, węglowodany ogółem 21,61 g, cukry 8,81 g

Kolacja

584 kcal
białko ogółem 20,1 g, błonnik pokarmowy 10,33 g, cukry 2,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,94 g, sól 1,58 g, tłuszcz 24,16 g, węglowodany ogółem 74,42 g, węglowodany przyswajalne 64,68 g

Czerwone smoothie z buraka, jabłka i banana 200 ml /Alergeny: 7,1,3,5,6/

buraki 80 g, woda wodociągowa 150 ml, jabłka 20 g, banan 20 g, pomarańcze 30 g, imbir 1 g, otręby 12 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z tuńczykiem 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,2,4,3,10,5,6,9,11,13/

ryż 10 g, Marchew mrożona 20 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata masłowa

sałata masłowa 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Suma posiłków: 2524 kcal, białko ogółem 102,22 g, błonnik pokarmowy 49,09 g, cukry 62,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,97 g, sól 8,08 g, tłuszcz 70,66 g, węglowodany ogółem 381,09 g, węglowodany przyswajalne 261,71 g.

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

265 kcal
białko ogółem 10,34 g, błonnik pokarmowy 6,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g, sól 3,33 g, tłuszcz 4,39 g, węglowodany przyswajalne 40,6 g, węglowodany ogółem 50,63 g, cukry 5,68 g

Obiad

712 kcal
białko ogółem 36,06 g, błonnik pokarmowy 8,45 g, cukry 18,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,3 g, tłuszcz 17,45 g, węglowodany ogółem 103,92 g, sól 1,41 g, węglowodany przyswajalne 72,82 g

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, ziemniaki 115 g, marchew 40 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, śmietana 12% tł. 15 g, mąka pszenna 10 g, pieprz sztuki 2 g, jarzynka 200g 5 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 500 ml, koper 0,6 g, pietruszka nać 4,0002 g, skrzydełka 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3/

filet z miruny patag. 150 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 10 g, pieprz cytrynowy 1 g, jaja kurze 15 g, mąka krupczatka 10 g, olej rzepakowy 10 ml, cytryna 10 g

Suma posiłków: 977 kcal, białko ogółem 46,4 g, błonnik pokarmowy 15,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, sól 4,74 g, tłuszcz 21,84 g, węglowodany przyswajalne 113,42 g, węglowodany ogółem 154,55 g, cukry 23,75 g,